

teita etsii ja määrittelee jokainen ihminen itse. Terapeutin ammattitaito ei sitä voi eikä saakaan määrittellä. Terapeutti voi kuitenkin olla avuksi. Elämänhalunsa menetettyään ja elämäntarkoituksensa kadotettuaan ihminen joutuu usein haparoimaan pimeässä useita kuukausia, jopa vuosia. Tärkeää on, että kysymykset otetaan esille ja että niille annetaan aikaa ja tilaa. Joillakin päihdeongelmaisilla ei ole kykyä hahmottaa eksistentiaalisia ongelmiaan keskustelun avulla; heille voi jonkinmuotoinen ryhmätoiminta tai muu kontaktiterapia olla paras vaihtoehto.

Kriisijuopoilla on yleensä löydettävissä noin kahden kolmen vuoden takaa jokin elämänmuutos. Usein asianomainen aluksi itse vähättelee sen merkitystä. Runsaampi juominen on kuitenkin alkanut juuri tuohon aikaan tai välittömästi sen jälkeen. Tällaisia kriisejä voivat olla läheisen kuolema, avioero, vammautuminen, työolojen muuttuminen, asuimisolojen muuttuminen tai taloudelliset asiat. Huomattavaa on, että kriisi voi aiheutua myös ns. positiivisista elämänmuutoksista, kuten lapsen syntymästä tai ylenemisestä uralla. Hoidossa on tärkeää tapahtuman merkityksen huomaaminen ja muuttuneen tilanteen kohtaaminen — pysähtyminen. Kriisille on annettava aikaa ja rauhaa. Usein ei kuitenkaan tarvita montakaan hoitokäyntiä kriisin kohtamiseen, jopa yksi käynti voi riittää.

Edellä kerrotusta on tullut esille, kuinka moninaiset ovat juomisen taustaongelmat. Tässä ei ole tilaa selvittää, kuinka moninaiset ovat myös ongelmajuomisen tavat. Päihdeongelmainen on yksilö niin ongelmiansa kuin juomatapojensa suhteen.

Tämä asettaa varsin suuren haasteen päihdehuollolle. Moninaisiin ongelmiin pitää löytää moninaiset hoitomuodot. Ei ole olemassa yhtä hoitomallia, joka sopii kaikille, vaikka näin on virheellisesti markkinoitu.

Päihdehuollon työntekijä on melkoisten vaatimusten edessä. On opittava tunnistamaan ongelmat asiakkaan usein melko sekavastakin kerronnasta ja löydettävä niihin sopivat terapeuttiset menetelmät. Yksilöllisiin ongelmiin on löydettävä yksilölliset lähestymistavat. Tässä tarvitaan myös melko lailla luovuutta.

Harri Kosonen

Humalan keinoista ja laadusta

Hyvät suurjuopot, kohtuukäyttäjät, ja raittiitkin jos joukossa sellaisia on! Ainoa mahdollinen syy,

miksi minua on pyydetty puhumaan humalasta, krapulasta ja raittiudesta, on Alkoholipolitiikkalehdessä (2/1984) julkaisemani essee. Toinen mahdollinen syy olisi se, että tiedän jotain alkoholitutkimuksesta; en tiedä siitä mitään. Kun kysyn itseltäni, miksi en tiedä, ei vastaus ole, ettei minulla ole ollut aikaa sitä opiskella vaan ettei se kiinnosta minua. Että en tarvitse sitä.

Alkoholitutkimus muistuttaa eräissä suhteissa sotilaallista tutkimusta. Kumpikin työllistää mahtavat määrät tiedemiehiä. Sotatiede pystyy ratkaisemaan useimmat sotilaallista toimintaa koskevat ongelmat. Vain yhden edessä se on täysin voimaton: Miten vähentää aseita? Samoin tietää alkoholitutkimus viinasta lähes kaiken muun paitsi sen, miten sen kulutusta voi vähentää. Olen viisaampi kuin koko yhdistetty viinatiede, koska minä tiedän sen asian. Enkä vain sen, että voi olla juomatta, vaan myös sen, että on hyvä olo, kun on juomatta. Johdan teitä tahallani harhaan: yksilön juomattomuus ei ole tieteellinen vaan moraalinen kysymys. Sanan *mos* (lat. 'tapa') merkityksessä: elämäntapaa koskeva kysymys.

Raittiuden perusteluja terävöittää humalan ja viinan käsitteellinen erottaminen toisistaan. Viinahumala on humalan yksi laji, viina on yksi keino saada humala. Moraalinen kauhu viinaa ja sen seurauksia kohtaan on voimatonta. Sen sijaan kannattaa kysyä, kestääkö viina arvostelun humalan keinona. Vastaus: Ei kestä.

Minkä asioiden kanssa viina sitten humalan keinona kilpailee? Kokoelman vastauksia voi kerätä runoilijoilta ja kirjailijoilta, vertausten, metaforien ja symbolien ammattimaisilta käyttäjiltä. Viinalla ei ole vain paljon ilmauksia, sitä on myös paljon verrattu. Luulin ensin, että ilmaukset "humalassa työstä, matkasta tai rakkaudesta" olivat metaforia; mitä kauemmin ajattelin asiaa, sitä vähemmän ne alkoivat niiltä näyttää. Tästä avautui paras tietämäni raittiuden filosofia. Mutta katsokaapa ensin sitaattien kokoelmaani.

Nuoruus on lakkaamatonta huumasta; se on järjen kuumetta. (La Rochefoucauld)

Mitä villikansat nykyisin ensiksi omaksuvat eurooppalaisilta? Viinan ja kristinuskon, eurooppalaiset huumausaineet. (Nietzsche)

Sanat ovat ihmiskunnan voimakkain huumausaine. (Kipling)

On aina oltava humalassa, siinä kaikki. Mutta mistä? Viinistä, runoudesta, tai hyveestä, mielen mukaan. (Baudelaire)

Elämänjanoaan hän luuli janoksi, ja joi viiniä. (Tšehov)

Työtä käytetään usein samaan tarkoitukseen kuin alko-

holia: se viihdyttää mieltä ja saa ihmisen unohtamaan itsensä. (A. Huxley)

Hän juopui toisten virheistä, moraalini juopporatti. (E. Canetti)

Työ on paras huumausaine. (Koskenniemi)

Moni hyvä uskovainen käyttää armoa kuin narkoottista ainetta, ei parannukseen vaan kivuntunteen poistamiseen. (O. Kares)

Sinä (rakastettu) olet ainoa humala, jota kohmelo ei seuraa. (Hellaakoski)

Monien päähän menee viina — muutamien virka — molemmat ovat humalassa. (W. Jokinen)

Vain ne, jotka juopuvat samoista syistä, voivat täysin ymmärtää toisiaan. (Sylvia Kekkonen)

Ylpeys on päihtymyksistä vaarallisin järjen tuhoaja. (Kalervo Tuukkanen)

Kun suomalainen menee autoon, menee auto suomalaiseen ja on kuin viina päässä. (Samuli Paronen)

Luetteloa voi jatkaa, kirjallisuudesta tai omista kokemuksista. Siitä puuttuvat niinkin vahvat humalakeinot kuin matkailu ja urheilu.

Humalan keinona viina on passiivinen, mekaaninen ja toistuva. Se vaikuttaa aina, siksi se sopii laiskalle ja epäuteliaalle mielelle. Viinahumalan lumon merkillinen paradoksi on siinä, että se toistuu aina samana ja että se silti halutaan uusia lukemattomia kertoja. Juopumusta luulisi tilaksi, jonka ”oppi”, jossa joidenkin kokemuskertojen jälkeen ei ole mitään uutta, ei yhtä ainoaa yllätyksen hippusta. Silti kyllästyminen viinahumalan toistamiseen on hyvin harvinainen reaktio. Pelkästään tämän yksityiskohdan miettiminen saattaa vakavasti horjuttaa uskoa ihmisluontoon.

Juomisen motiiveja on monia, ja niitä on paljon eritelty. Halu tulla humalaan on juomisen syistä autenttisin, selkeää tavoitteellista toimintaa, joka varmasti johtaa päämäärään. Kehitys tuntuu kuitenkin vievän siihen, että tämä on yhä harvinaisempi juomisen vaikutin. Yleisimpiä, ja mielestäni tyyperin, syiden joukossa on sosiaalinen tapa, tilanteen laukaisema juominen. Yhdessäoloon liitetään pakonomainen juomisriitti, joka vaatii kaikilta läsnä olevilta yhdenmukaisuutta. Koska vähemmistöjen suojelu kuuluu älymystön tehtäviin, sen olisi suojeltava myös raittiita: raittiit ovat vähemmistö. Heidän poikkeavuuttaan ei saisi rangaista, heitä ei tulisi eristää, sulkea ulkopuolelle. Kokemuksesta voin sanoa, että vaikka yksilön juomattomuutta aluksi vastustetaan, siihen silti ajan mittaan alistutaan. Erityisesti älymystö on oppivaista: vuodessa tai kahdessa se alistuu yhden jäsenensä juomattomuuteen.

Yhdessäolajuominen on mielestäni alalaji rohkaisujuomista, monessa merkityksessä. Me pelkäämme toistemme kohtaamista, ratkaisemme tilanteen sumuttamalla väliimme riittävästi viinanhöyryä. Yhdessäoloon liitetyn juomariitin avulla vältymme

kohtaamasta toisiamme. Se, mitä sanomme tai teemme, irtoaa meistä itsestämme. Sen sanoo tai tekee toinen, jonka nimi on Humala. Jokainen on kuullut, miten juoppo kertoo seikkailuistaan. Aivan selvästi hän ei kerro itsestään vaan toisesta henkilöstä. Kun toinen mokaa, me nauramme; kun itse mokaamme, kauhistumme. Mutta kun juoppo kertoo juomarista, joka mokasi, hän nauraa: siispä hän ei kerro itsestään. Hän on jakautunut persoona, hän tarvitsee kaksoisolentonsa, jonka tilille hän panee osan sanomisiaan ja tekemisiansä.

On yleinen uskomus, että viina ja luovuus liittyvät jotenkin toisiinsa, ajatus, jonka luulisi viihtyvän hyvin suuren runoilijan ja suuren juopon nimikko-seurassa. Epäilen kuitenkin, että viinan vaikutukset luovuuteen ovat välillisiä, luovuuden esteitä poistavia. Jokin meissä voisi tehdä jotakin, ellei jokin muu meissä sitä estäisi. Viina voi poistaa esteen ja teko tulla tehdyksi. Jatkuva luovuuden esteiden raivaaminen viinalla johtaa kuitenkin siihen, että muut keinot jäävät kokeilematta, tutkimatta — parhaat ehkä löytämättä?

Elämän voi hyvin käsittää tajuntaan vaikuttamisen keinoihin kohdistuvana etsintänä, kokeiluna ja tutkimuksena. Viinanjuonti on obsessiivinen (pakkomielteinen) tapa tehdä se. Juoja on kuin lapsi, joka on niin ihastunut yhteen leluun, ettei tiedä eikä saa tietää muita leluja olevan olemassakaan. Kun käytin alkoholia, luulin, että viina on kymmenen asiaa, pitkä kuin Alkon hinnasto, ja raittius yksi asia. Kunnes oivalsin, että viina on yksi asia, etyylialkoholi, raittius kymmenen asiaa, sadan asian mahdollisuus. Nykyinen ambivalenssini on siinä, että haluan ja en halua puolustaa raittiutta. Raittiutta on järjetöntä puolustaa, se on kuin puolustaisi terveytä. Se on sen sanomista, minkä kaikki jo tietävät; sanomisen perustelee vain se, että tietäjät eivät usko.

Lopuksi kaksi kommenttia kahdelle kohtalotoverille, jotka ovat julkisuudessa ilmoittaneet raittiutensa. Toinen on kirjailija Jorma Ojajarju, toinen on säveltäjä Heikki Sarmanto.

Ojajarju sanoi raittiudestaan huolimatta pitävänsä edelleen raittiisliikettä typeränä. Tämä lausunto kiinnostaa minua syvästi. Juomattomuus näyttää poikkeavuutena pienemmältä kuin raittiisliikkeen kannattaminen. Haluan kuitenkin raitistaa käsitteitä. Raittius ei ole muuta kuin juomattomuutta. Liike ei ole muuta kuin tietoinen pyrkimys edistää jotain asiaa. Joka kehuu lehdissä raittiuttaan ja samalla inhoaa raittiisliikettä, on verrattavissa siihen, joka vihaa neekereitä ja rasismia tai vastustaa aseita ja rauhanliikettä. En pysty väistämään johtopäätöstä, että Ojajarju *de facto* kannattaa raittiisliikettä. Kuten minäkin teen, muun muassa koko tämän puheen ajan.

Sarmanto sanoi, että hän pitää keittiön kaapissa viinaa vieraitaan varten, vaikka ei itse käytä alkoholia. Tämä lausunto liikuttaa minua syvästi. Voin vain riisua aseeni tällaisen lähimmäisenrakkauden edessä. Jos haluatte tulla juomaan minun luokseni, pullo ei odota teitä keittiöni kaapissa.

Ojajarjun ja Sarmannon lausuntojen yhdistävä tekijä on, että he pyytävät anteeksi raittiuttaan. Se on dramaattinen näyte juomatavan yleisyydestä, norminmukaisuudesta, ja kääntäen raittiuden poikkeavuudesta. Poikkeava pyytää aina anteeksi, jo saadakseen luvan jatkaa poikkeavuuttaan. Jalomielinen enemmistö antaa luvan, milloin ei laukea primitiivireaktioon, enemmistön terroriin. Minä en pysty pyytämään anteeksi raittiuttani. Olen kiinnostuneempi aivan toisesta asioiden tilasta: siitä että juovat alkaisivat pyytää anteeksi juomistaan. Tämä tavoite ei toteudu koskaan. Minä edistän sitä kuin Sisýfos, kuin Don Quijote.

Markku Envall

Miksi Jeppe ei juo — näkökulmia raittiuteen

”Moalima viisastuu ja mejän poejat kanssa.”

Tämä entisen savolaisisännän optimistinen arvio palautuu mieleen Alkoholipolitiikan palstoilla käytävää keskustelua seurattaessa. Jepen juomista koskevan klassisen kysymyksen rinnalle on pohdittavaksi noussut myös se seikka, miksi Jeppe ei juo. Eli toisin sanoen: miksi raittiit ovat raittiita? Ongelmaa sivusivat osaltaan lehden tämän vuoden ensimmäisessä numerossa Martti Lindqvist, Kari Saari, Tero Maksimainen ja Heleena Lönnroth.

Kannan osaltani korren keskustelun kehoon ja yritän tarkastella raittiutta transaktio-käsitteistön kehyksissä. Kyseiseen ihmisen käyttäytymistä selittävään teoriaan sen tarkemmin puuttumatta totean, että siinä meistä itse kustakin tavataan kolmikko lapsi, vanhempi ja aikuinen. Jokainen näistä persoonallisuutemme osatekijöistä etsii tilaisuutta vaikuttaa päätöksiiimme ja päästä esille käyttäytymisensä. Lapsi edustaa impulsiivista, estotonta, naiivia ja välittömästi luovaa minuuttamme. Vanhempi koostuu niiden auktoriteettien äänistä, jotka elämänhistoriassamme ovat vaikuttaneet omaksumiimme arvoihin, asenteisiin, käsityksiin oikeasta ja väärästä erilaisissa tilanteissa. Aikuinen tuo minäkuvaan itsenäisen harkinnan, realiteettien tajun, tietoiset, järkevät ja tarkoituksenmukaiset valinnat.

Kun puhutaan, kuten Tero Maksimainen, ”elä-

mästä päihtymisestä” vaihtoehtona alkoholipäihtymykselle, vedotaan raittiuden puolesta meissä olevaan lapseen. ”Elämästä päihtymisessä alkoholi-päihtymyksen sijaan ei ole kysymys mistään alemman vietin jalostamisesta, vaan synnynnäisen inhimillisen kyvyn säilyttämisestä. Lapset ovat tästä hyvä todistus: he osaavat päihtyä elämästä.” Näin toteaa Maksimainen ja nimeää alkoholista ja muista huumeista päihtymisen tämän synnynnäisen kyvyn vieraantuneeksi muodoksi.

On ilmeistä, että alkoholin käytön motiiveissa meillä Suomessa on — tiedostamattomalla — ”lapsellisuudella” vankka sija. ”Raskas työ vaatii ras-kaat huvit”, kuuluu yksi perusteellisen juopottelun tunnetuimmista perusteluista. Halutaan irrottautua pitkäjänteisyyttä kysyvistä arkitodellisuudesta ja päästä alkoholin avulla hetkeksi vapaaksi vastuun valjaista. Lapseen kohteissaan vetoavat myös mainostajat vihjattaessaan alkoholin käyttöön liittyvän ”intiimisyyttä, romantiikkaa ja pieni annos pariseikkailua” (Christoffer Tigerstedt: Uusia arvoja vanhojen rinnalle. Uusi keskiluokka rynnistää olutmai-noksiin. Alkoholipolitiikka 1/85). Isoa miestä lapsettaa Mauri Sariolan romaaneissa, kun kirjailija kuvaa tämän infantiilia asennoitumista tunnettuun konjakkimerkkiin.

Kun näin on, raittiusväki menettelee aivan oikein pyrkiessään osoittamaan kansalaisille lupaa ja mahdollisuuksia vaihtaa vapaalle, rentoutua ja nauttia lapsen lailla elämän aidoista antimista korvikety-dytyksen tuovien päihteen sijasta. Yhden kielellisen huomautuksen tässä tekisin: puhuisin mieluummin elämästä hurmaantumisesta tai haltioitumisesta kuin päihtymisestä. Viimeksi mainittu nimitys liittyy niin kiinteästi (keinotekoisiiin) päihteesiin, että ”elämästäkin päihtyminen” saattaa monen ta-junnassa vääntyä alkoholin ja muiden huumeiden mainokseksi, siis alkuperäisen sisältönsä vastakoh-daksi.

Vanhemman kohdalla raittius saattaa tietenkin olla aiemman ikäkauden ympäristön sanelemaa alkoholin käytön sovinnaista tai/ja moralisoivaa tuomitsemista. Tällaiseksihan raittius usein — sovin-naisesti tai/ja moralisoivasti — toisin ajattelevien taholta leimataan, mutta väite ei sisällä koko totuut-ta, ei edes vanhemman asenteista. Raittiusperinteessä voi olla ja on mukana myös sukupolvissa kulkeu-tunut ja nykypäivänkin kokemuksen vahvistama tietoisuus siitä, että alkoholin vaikutuksen alainen yksilö usein käyttäytyy tavalla, jota hän itsekkään ei normaalitilassa pitäisi suotavana. Päihtynyt ”type-rehtii” saattaen itsensä naurun alaiseksi, tuottaa toisille häiriötä, on väkivaltainen. Tällaisen käyttäy-tymisen vierastamista, joka on vanhemmalle ominaista, ei tule tulkita yksioikoisesti vain sovinnaisu-